Gemüse Zeit
ALTLUNEBERG

ZUCCHINI-PFANNE

MIT REIS

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Zucchini	1-2 Stück	2-4 Stück
Frühlingszwiebeln	1 Bund	2 Bund
Möhren	4-6 Stück	6-12 Stück
Creme fraiche	1 Becher	2 Becher
Basilikum	1 Bund	1 Bund
Olivenöl	4 EL	5-6 EL
Knoblauchzehen	2 Stück	4 Stück
Reis	1-2 Portionen	3-4 Portionen

WEITERE ZUTATEN: Salz, Pfeffer.

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Möhren, Frühlingszwiebeln und Zucchini abspülen. Möhren schälen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Zucchini der Länge nach halbieren, in Streifen schneiden und dann grob würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Blätter vom Basilikum zupfen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse hineingeben. Scharf von allen Seiten anbraten dann auf mittlerer Hitze mit einem Deckel weiter braten. Gelegentlich umrühren. Nun Knoblauch hinzugeben und ca. 1 Minute mit anrösten. Danach Crème fraîche einrühren. Etwas köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jetzt 2/3 des Basilikums mit in die Pfanne geben und unterrühren.

Nun Reis mit Pfannengemüse auf Tellern anrichten und das restliche Basilikum darüber streuen.

Guten Appetit. :-)